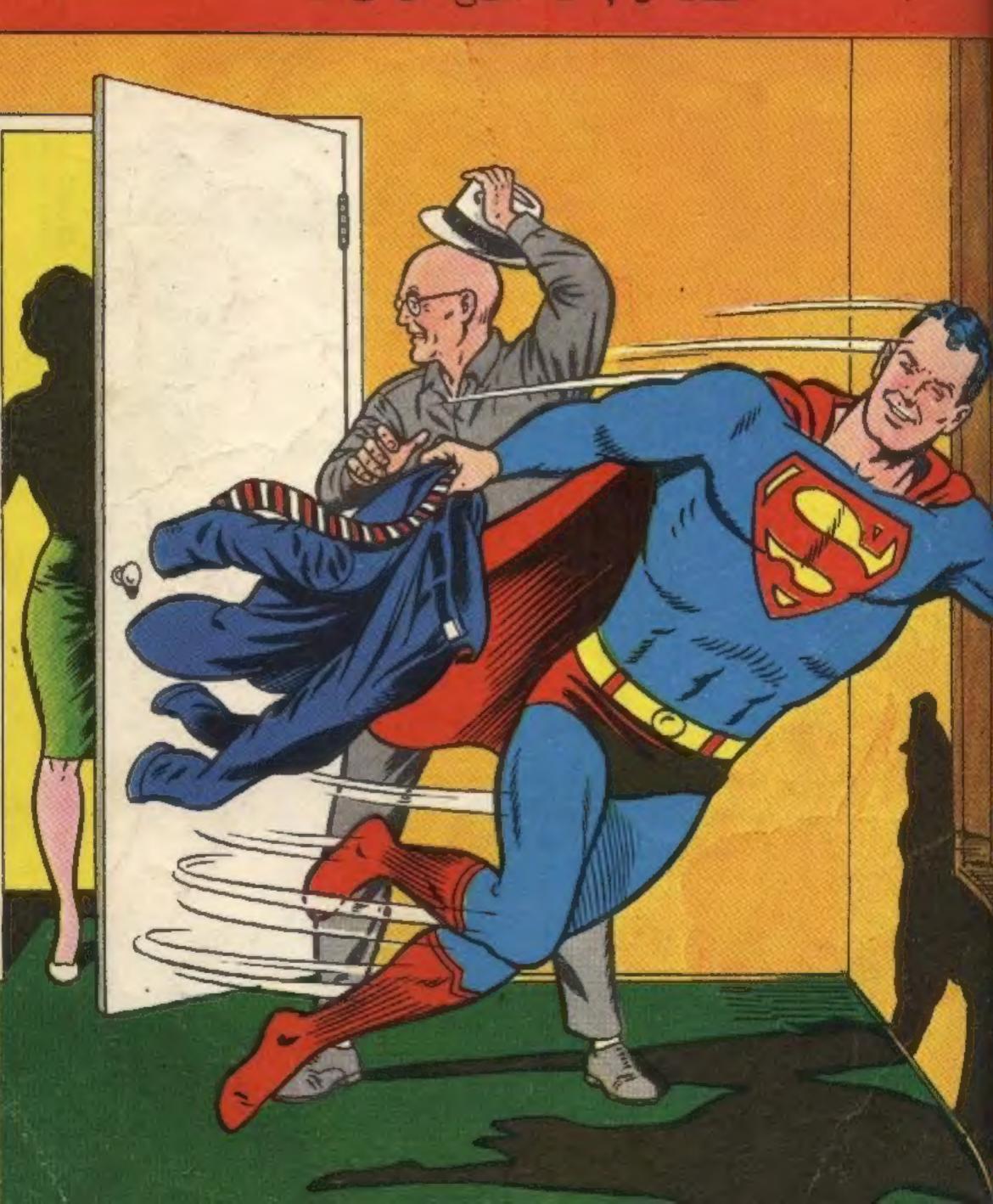
## البطل الجبار

يظهر كل يوم خميس لتسلية الجيع العدد ٥٧ - الشن ٥٠ ق٠ ل





رئيسة لتحريه

ناديا نشأت

تصدرعن بركمة المطبوعات المصورة بى بى ل ا عضاء مجلس الادارة ، معير سوي غسان تويني بشارّ تقلا فادما نشأت فربد مدق وليدتويني

> مديرة للخرير ليسائى مشعقال المديرالمسؤول أبنسي الحاج

> > العسدد

لبنان ١٠١ ق. ل \_ الجهورية العربية السورية : ٥٠ ق . س. العراق: ٥٠ فلسا - الاردن: ٥٠ فلسا - الملكة العربية السعودة: ١ ريال البحريين وقطر ا روسية \_ الكويت ١٥٠ فنلسنًا \_ السودان: ٦ فروش الجمهورية العربية المتحدة: ٧٠ مليمًا - الجزائر، فرنك جديد تونس: ٧٥مليمًا تونسيًا - المغرب د ١ درهم .

العنوان : سوبرمان - ص . ب : ۲۰۰۰ - بيروت - لبنان - تلغون : ٢٦،٦٦٦

الاشتراكات

٠٠ ل. ل. للسنة الأمرة ١٠ ل. ل. لاستة أمر ٥ ل. ل. للتعدية أشهر

و الارع و

الخناس

0 3 (010.2.2.2 はからいからいからいとかり ٥٠٠ و المناد - إملك المن المن المن ميك ريال - الكوية الاديار والروالبون والردية 1.27: 7.2.8

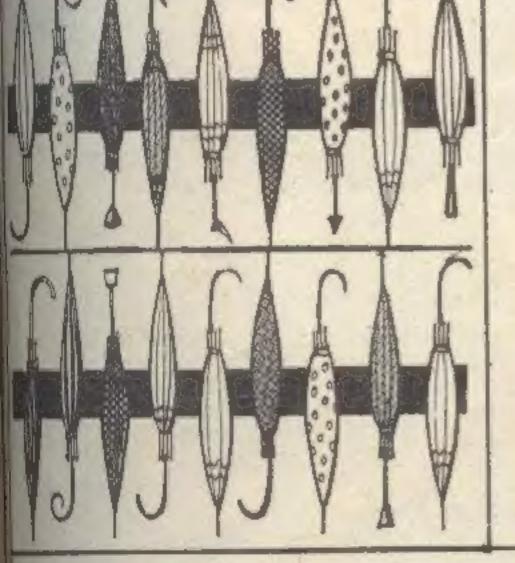
طبعت في دار المطابع الراملية

الليثانية

## indus

أماملت ١١ مفللة منها س تشبه بعضها . ها بهكنك معرفتها ؟

مده قعالاء قدالاء قدالا التحل: من اليمين إلى اليسار



## 2501

في مستشفى للامراض العقلية قصد احد النزلاء المدير وقاللمة:

- أنا في خطر عظيم، رفيقي في الفرغة يريد أن

- لا تخف يا صديقي . كل ما في الامر أن رفيقك يمتقد بانه قط وهذا ليس خطرا.

\_ كيف تقول ذلك وانا مار ابيض.

قصد احد رجال الاعمال جراحا شهرا وكارز حالة اضطراب شديد:

\_ هلديمكنك يا دكتور ان تجري لــى عبلب استئصال الزائدة في الحال؟

\_ هل تشعر بالم؟

\_ كلا. عندى عطلة ثلاثة ايام ولا أربدا

اضيع وقتي.

























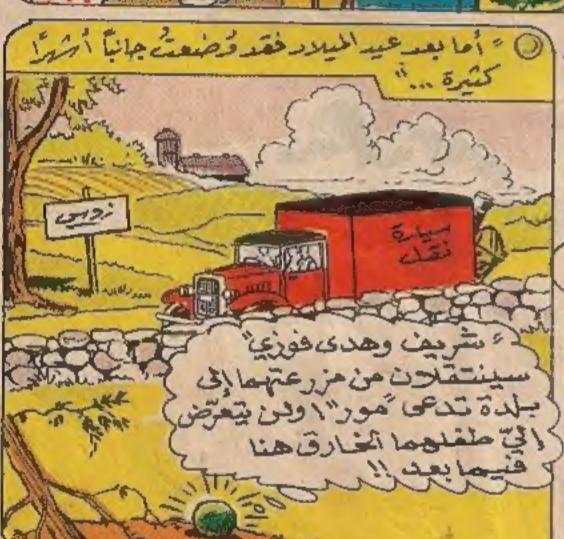














"برُدين" و"هدئ" لأنها وقتند لم مكونا بعلمان أن

















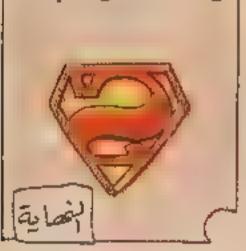








الن يُرسد الكريبولية اليعم! النعم! النعم! البعم! البعد النعم! الكن ما ذا سيحد مشبه النعم ... المد برمان م العم العم ... أخطار الكربيبة المعدن المذخطر فيقعى لمعدن الدخصر فيقعى لمعدن وقي عد المرح من المول المؤلانية المرح المول المؤلانية المرح المرح المول المؤلانية المرح المرح المول المولانية المرح المرح المول المولدة المرح المرح المول المولدة المرح المرح المرح المولدة المرح ال

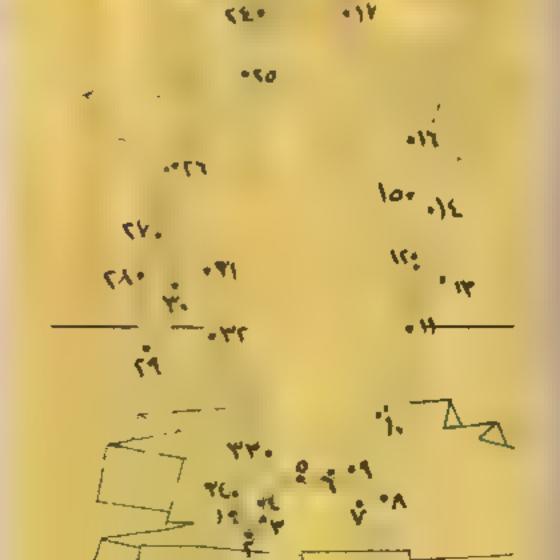


هدا الآن في مكان خال من السكان وسا بقى هذا حيث الا أؤذي أحدًا ... عادت الا أؤذي أحدًا ... عادت المن من كانتي الخشادة تنبشق مني كانتي الحبارة بعد الميوم إل

الرتجاج هذه الآلة الموقت بيصة أشعتي . بكن الرتجاج هذه الآلة الموقت بيصة أشعتي . بكن صدي والمنت الجبار يجهدن أنهما وجدا مادة تبطل مفعول " الكربيت وشيت المربية ويت المربية ويت

## تسليح

مهل النقاط بعضها بالبعض فتجد الطائر الذي إستعار إسمه مجرم يكا فحص الرحل الوطواط" في عند العدد. في حدا العدد. حدا العدد. حدا العدد.





التعت وة حيال التعت التع

المانفينيان

ترقبنوا مكوعدك ومتع الحتظ في أربع تن أستحب الحكل شهرً

فشك سوبرمان كمتما حاول أف يغير الحوادث المتاريخية . ومن عهين طلبت منه واقوت اُن ينقذ الطلانتيس من الفناء وافخت اُن يقوم بمحاولت اُخري وبجح . فراع بعد ذلكت يمنع وقوع حوادث تاريخية أخركت ... فيلع الرجل الفولا عيَّا قبعة القيَّال وليَّه نحوها جزالامن الصِّلْ إليَّان "سويرمان" حاجز الزمن مساء ٤ ا نيسان (ابرمل) الآلكم أميع الى الاحطيمت مسدسه سأحاول الآن أن أمنع وقوع أعظم اليقر- آخ ١١٠ في الوقيت الرثة تا ريخية ... إغتيال الباب ابراهام منكولن" ال













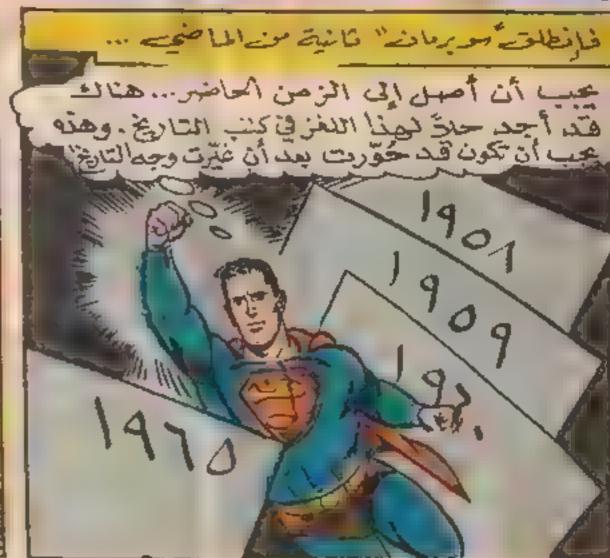






























الجودو عن في الرياضة والمنازلة اوجده معلم بالمنيشهير عاش بهن علم ١٨٦٠ و ١٩٣٩ وكان اسهم جيغورو كانو ، مجمع كانو في الجودو عدة السس في المنازلة من غير سلاح مرتكزا في ايجاد هذا الفن على اهمية التوازن البدني والدقة في الحركة . حسى اذا شاهدت شريطا سينمائيا عن الجودو وقد خفف سرعة عرضه لتسمح للناظر أن بنابع الحركة بدقية دت هذه الرياضة أغرب الى الرقص منها الى المنازلة .

لذلك مان في اتقان الجودو اهميه كبرى لان يكون الجسم مرتاحا وفي حالة محيه جيده وان يكون اللباس مربحا وكثيفا لكي يمنص العرق السذي يغرزه الجسم اثناء اللعب.

ومن المفضل طبعا أن يبدأ هذا الفن على يد معلم مدرب لكن أن لهم مجده حولك يمكنك أن بمرن معلى ومن المفضل طبعا أن يبدأ هذا الفن على يدقع كي لانخطىء في حركه قد نسبب لك أو لرفيقك ضررا. ومن المهم جدا أن تنذكر أن المعنف ليس ما يرتكز عليه هذا الفن بل التوازن والخفة والرشباقية.

واليك قبل ال نبدأ سلسلة نمارين الجودو في اعدادسوبرمان الانبة معض الاصول والعمارات المرسطة بهذه الرياضة الرشيقة:

الدوجو: وهو المكان الذي يلعب فيه الجودو، كناية عسن قاعة او ساحة واسعة علسى أرضها حصير مشدود، ويجب ان يكون لكل لاعبين مساحة لا تتل عن خمسة امتار مربعة لكي تؤمن لهما حرية الحركة.

يجب أن يبتى الدوجو هادئا مريحاً للاعصاب، ملا تكثر من الكلام ولا تصفر أو تغنى ولا تدخل لل ادخله بكل رزائة تناصدا الرياضة لا غير -

الكيمونو: وهو اللباس الذي يرتديه الجودوكا، اي لاعبو الجودو، وهو كناية عن بدلة بيضاء مسن الخام، بجب ان تكون السترة كثيغة لكسي سنص العرق ونحمي صاحبها، وان الجودوكا يفخرون بأن تبقى بدلاتهم نظيفة، ناصعة البياض.

درجات المهاره في الحودو: ان العلامة الوحيدة التي تفرق بين لاعب وأخر في المهارة هي الحزام الذي يربط الكيمونو، فان جودوكا منتدىء يلبس حزاما ابيض، بعد شهرين أو ثلاثة، أن تجمع في الامتحان الاولى يحق له أن يلبس حزاما أصغر شمر يحصل على حزام برتتالي، وأخضر، وأزرق، أخيرا على حزام بنسي بازدياد معلوماته وكتسرة التبارين التي اتقنها،

هدا يستدعي عادة سنتين او ثلاث من السرين والمنازلة، اما ما يتوق اليه كل جودوكا فهدو ان يحصل على الحزام الاسود وهو ارفع منزلدة في الجودو، وفي هذه المنزلة العليا درجات تبدا من دان الاول وتنتيي بدان العاشر لكن هذه المنزلات تتطلب منتين طويلة وخبرة وموهبة ولا بحصل عليها الا التلائل.

نصائح طبية: لكي تمارس الجودو يجب ان كون في صحة جيدة لانبه كغييره بن التمارين الرياضية، يستدعي نشاطا وجسما صحيحا، ومهم ايضا الانكثر من التمرين في بادىء الامر لئلا بجهد نفسك فنفقد لذة هذا الفن الدقيق، ابدأ بالتمرين مرتين في الاسبوع لمدة نصف ساعة، ثم زد ذلبك الى ساعة كالملة، مع الوقت يمكنك أن تتمسرن ثلاث مرات في الاسبوع أو اكثر،

قبل أن تبدأ التمارين تأكد من أن تكون اظافر

اصابعك مقصوصة قصيرة لكي لا تؤذي رنيقك. اغسل يديك ورجلبك واخلع ساعتك وخاتمك. لا تثريب الدا اثناء التربيب

لا تشرب ابدا اثناء التمرين وبعده تمدد وربع جسمك لمدة دقيقتين مغمضا عينيك ومتنفسا ببطء لكي يعود قلبك وجسمك الى مجراهما الطبيعي. شم استحم اولا بهاء ساخن، لكي يرتاح جسمك شم بالماء الابرد لكي يتنشط.

لا تشرب ماء او تدخن قبل مضي ساعة على انتهاء التمرين.



تبدأ وتنتهي جلسة الجودو كل مرة بسلام معين هو بالفعل واحد من التمارين نفسها التي تساعد على تليين الجسم واعداده للمنازلة:

ا سه تف مرتاها وضع يديك على فخذيك كمسا يبدو في الرسم.

۲ — اطور ركبتيك وضع يديسك غوقهما بينمسا
 يبتى جسمك الاعلى مستقيما.

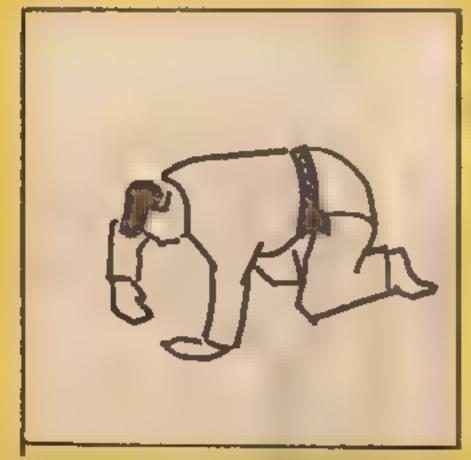
٣ ــ اركع بركبتك اليمنى على الارض رافعا
 بدك اليمنى التى فخذك ثانبة.

١٤ ـــ ثم عد ذلك بالركبة اليسرى حتى بتزن كل جسمك على ركبتيك.

ه سرضع يديك على الارض امامك (كما فسي الرسم) وانحن .

٦ ــ لتنهض راجع الحركات نفسها بالعكس





في العدد القادم: كيف تسقط الى الارض من تمير ان تتضرر •





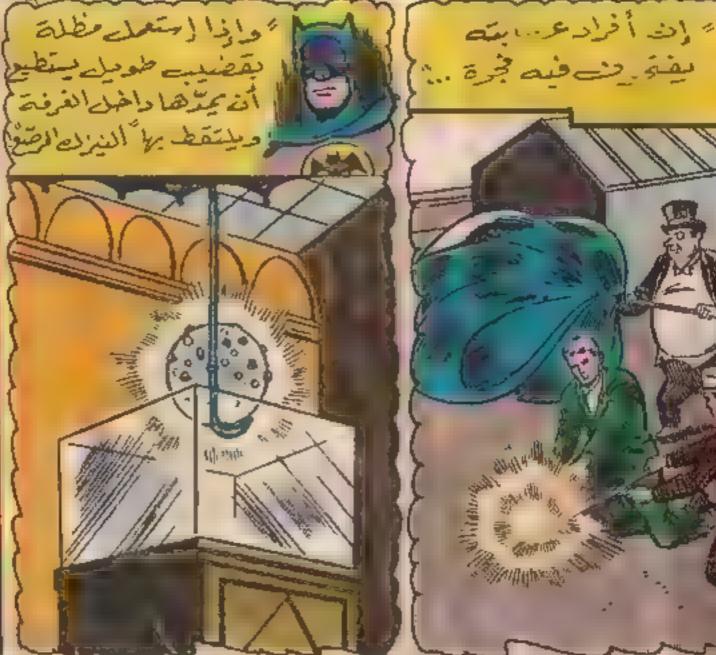






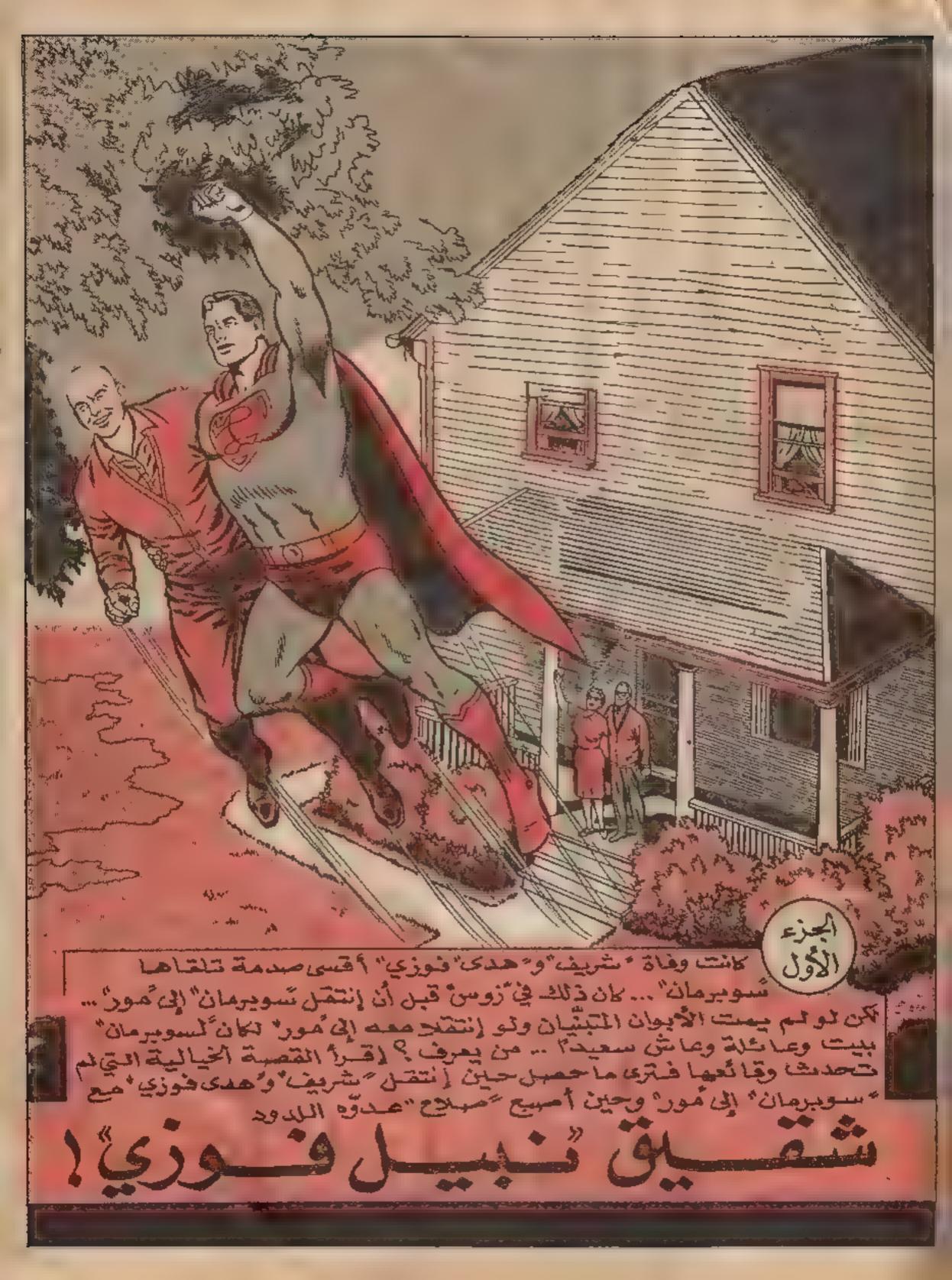
" إن أفرادع ابت













· سافظ " بعاجة إلى " الفي

الجيّان الساخرج من

النفق السري حالة ...

























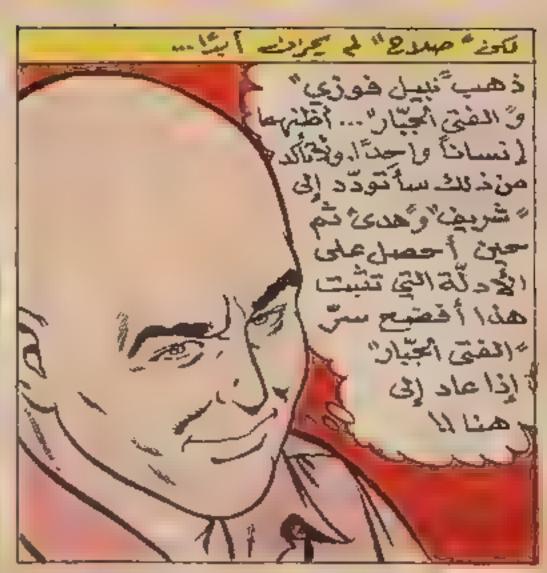




















انهما لطيفانجنا

وهما الآن أبواي ..

لا أقدران أتصرف

بهذه الطريقة...

اكتشف سرهما مل)

سأكون لهما الولد

الناير !! عو

النأحافان













يطلق هذا الاسم على حيوان بحري ليس له من الحصان الا الشكل والراس، جسمه غريب المنظر تغطيه خمس حلقات كبيرة . عنقه عنق حمار وعيناه بعيدتان الواحدة عن الاخرى مما يجعله مس اغرب الحيوانات البحرية.

على جنبسي راسه زعنان معفرتان نساعدانه على حفظ توازنه، وعلى ظهره واحدة تساعده على دخول المساء، وحصان البحر حيوان بطيء لكنه ليس غريسه سهلة المنال، فهو يستعيض عن سرعة الحركة بالتخفي، فاذا ما شعر بهن يحاول ان باكله غير لونه فلا يميز بينه وبين قساع البحر او الصخور.

لا يحصل حصان البحسر بسهولة على فريسته بسبب بطئه لكنه لا يموت جوعا بالرغم من ذلك ، قانه يتعلق بقاع البحسر وينتظر مرور حيوانات اصغر منه لبلتهمها ، اما صبره وشمهيته للطعام غلا حدود لهسا ، فهسو يبتلع في مساعتين حوالي ثلاثة آلاف وغمسمئة من التريدس ،

واذا اراد حصان البحر ان يتروج اخــد يحرك جناحيه ويرقص ليلنت نظر الانتــى اليه. منضع هذه بيضها في جيب ترب بطنه،



وبعد معتة اسابيع تغتص البيوض فتحبط
الصغار بالاب محاولة الصعود السى سطح
الماءم على انها لا تبتعد كثيرا عنه بسل تظل
تحت جناحيه، فإن الحياة قاسية على هذه
الاسماك الصغيرة ومعظمها يؤكل في اولى
ساعات حياتها، أما التي تنجو فتعيش عمرا
طويلا يقارب السنتين.



على كل من يربيد أن ننشر اسمه في زكن السارف أن يقطع هذا الكوبون وبيلمبقه برسالته.

-113,09



ربنیه معوض - ۱۲ سنة - تهوی رسم والمطالعة - لبنان - طرابلس مارع مزمی،

مشارع مزمی،
اهید هاشم قایق - بهری جمع الموابع والمناظر - ۲ شارع معیم - سم المنتزه - شقة ۲۰ - الزقازیق

ابائي جمال الدين ثابت - ٢٠ مسة - بهوى المطالعة - ج٠ع٠م -- ٢ شارع الرائد البكري بمنشية البكاري بمسرور البكري بمنشية البكاري بمسر الجديدة،

صباح بحسن الدليبي ١٥ سنة د يهوى جيع الطوابع به العسراق بوابية بتوسطة التعرير للبنين،

لجم عبد اللامي - 10 سنة - يهوى الطالعة - المعراق - لواء العبارة - طلة الماجدية - شمارع الملعب بواسطة العطار عبد زيدان.

رضا تجم عثبان ـ يهوى تبادل الطوابع ـ العراق ـ كرخ ـ دوزيين غازل ٧ - ١٠ ٠

بحدد عبد الرضا - ١٤ منة - بيوى الرياضة ب العراق - عبارة بعلة الماجدية - شارع المسب بواسطة العطار عبد زيدان،

نبيل موسى عوض — ١٤ منسة -يبوى جبع العلوابع -- الاردن -طولكرم -- المدرسة الثانوية -- تسرب
الاسلامية،

عادل يوسف الشماليي ) ا سنة \_\_ يهرى جمع الطوابع \_\_ الكويت \_ مرب

حواس محبد طاهر - ١٦ سئـة - بيوى جبع الطوابـع - حوربـا - القابشلي - ثمارع الاناسي دكان عزت

یوسف حلال ـ یهوی المراسلیة ـ لبنان ـ بیروت ـ الدورة ـ کبب ادنا ـ بلك غوزیة منعید رشم }}} ،

جورج بطشون - ١٣ سنة - يهوى جبع الطوابع والصحور - الاردن - عبان - صرب ١٣٦٠- -

مهدي راضي الربيعي - يهوى جمع الطوابع - يغداد - كرخ - دوريسين منازل ۷ - ۱۰

جمال ناجي التكريني ــ يهوى جمع الطوابع ــ المـراق ــ يعتويــة ــ متومـطة البنين،

احمد الزبيدي ١٨ سنة - يموىجمع الطوابع والمسور - العراق - بقداد - صب ١٠٣٥ .

دريد حيدي شيلال ــ ١٦ سنية ــ يهوى جيم الطوابع ــ المراق ــ بقداه ــ اعظيية ــ شيارع ٢٠ رقم المنيزل ١٢٥ ــ ١٠ م

۱۱۰ – ۱۰ سببل كابل درزي – ۱٤ سنسة – يبوى المراسلة – المراق – بغداد – جادة خاتون – بنزل ۵۵ – ۲۲

على هسين مرباطي - ١٩ منه - بهوى جمع الطوابع - البحريان - سوق المتيمسرية - مخزن على با

اسها جريج ١٣ دستية - نهيوى الرسم والمطالعة - لبنان - طرابلس - شارع عربي،

عباد رودائيل ... ١٥ سنة ... يبوى جبع الطوابع والتصوير ... العراق ... بنداد ... صرب ٢٣

على حسين عبد الواحد ـ يهـوى جمع الطوابع ـ المراق بغداد ـ مدينة البرموك مد دور الضباط،

عبد المناف النداوي ــ ١٥ سنــة،
يهوى جبع الطوابع، المراق ــ بغداد
ــ اعظبية ــ محلة السفينة ــ بنزل
٠٥ ــ ٢٨ ج٠

خالد سالم الاشتر - ١٧ سنة، يهوى السباحة، الرياضة، الاردن - عمان - جبل همان - ترب تيادة الشرطة الماية - بحلات شبالي ستيم،

خالد دهبول عالون ــ ۱۵ بستة ــ یهوی الرسم وجمع العدور ــ سوریة ــ دیر الزور حا مدرسة ثانویة ابیسه المینی،

بحید خیات زیدہ - ۱۹ سنے -یہوی تبادل الصور والهدایا - سوریه - حلب - ص،ب ۱۱۲۰ ،

نبيل عبدالله موسى عد ١٢ سنة .
يموى جمع الطوابع، الأردن عدرام الله
المرتدر للبنسين،

مروان بركات - ١٣ سنة، يهوى المراسلة، سورية \_ حسكة \_ شارع اطب \_ حارة العسكريسة،

عبد الرزاق الادلبي بي يهوى جبسع الطوابع والصور - سورية بد دمشق بد شارع عبد الكريم الخليل با بنايسة الادلبسي -

بوسف لوقا بـ ١٢ سنة، يهسوى جهم الطوابع، سورية ــ حسكيية ــ شارع يوسف العظمــة.

يحيي بحبد امين خليل \_ ١٥ سنة.
يهوى المراسلة- ج-ع-م. بحسر \_
للزقائريق قسم المنتزه \_ شمارخ المديرية
\_ عمارة زيدان.

لؤي كامل تساهين بـ ١٣ سنة، يهوى جمع الطوابع، الاردن بـ تابلسمى بـ مدرسة عبر بن العسامي،



